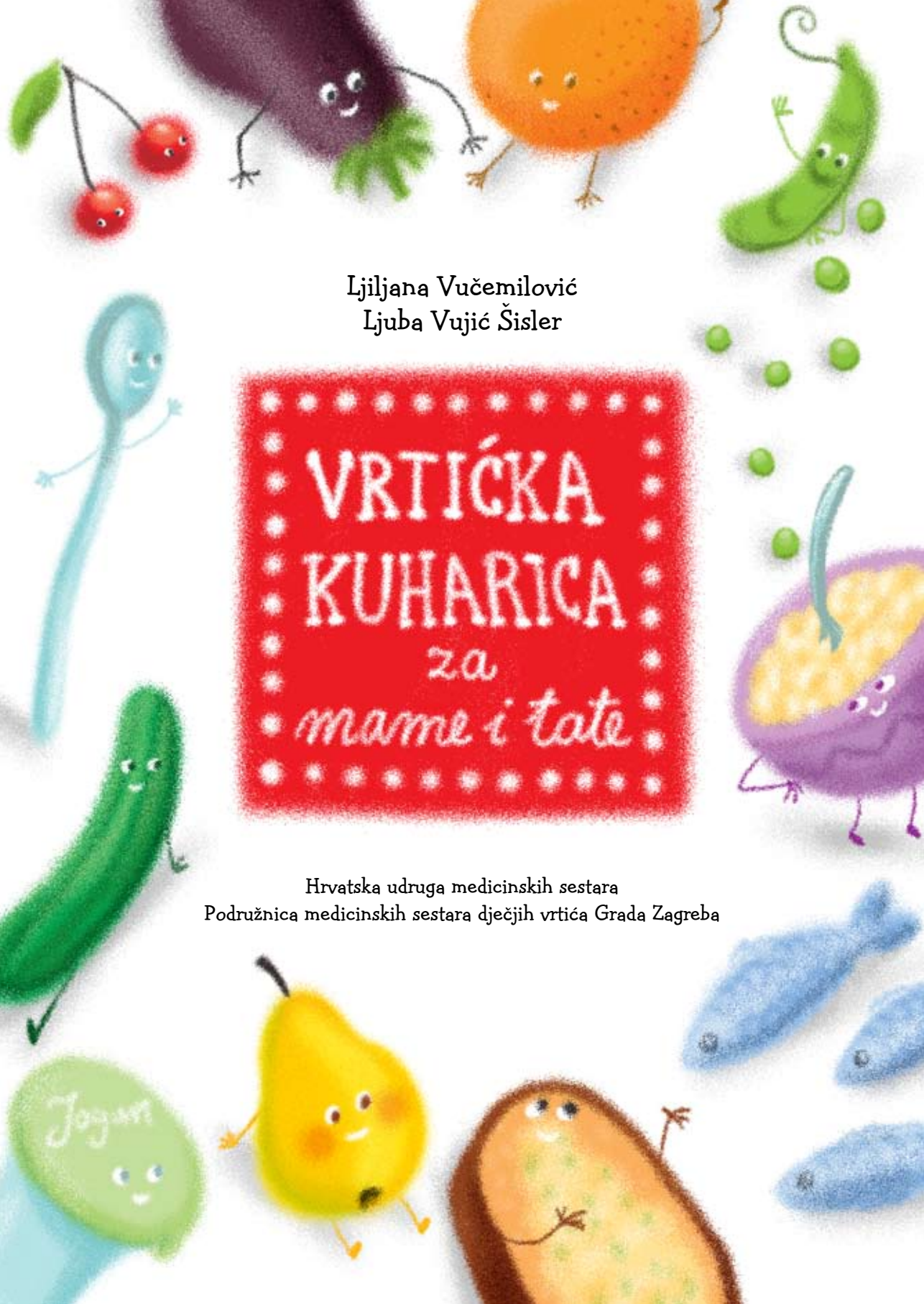




Ljiljana Vučemilović
Ljuba Vujić Šisler

VRTIČKA
KUHARICA
za
mame i tate

Hrvatska udruga medicinskih sestara
Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića Grada Zagreba

Ljiljana Vučemilović
Ljuba Vujić Šisler

VRTIĆKA KUHARICA za mame i tate



Hrvatska udruga medicinskih sestara
Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića Grada Zagreba

SADRŽAJ

Predgovor 5

Preporuke za planiranje obroka i pripremu hrane. 7

Prehrana dojenčeta – smjernice i preporuke 9



RECEPTI I JELA
ZA DOJENČAD OD 6 DO 8 MJESECI 10



RECEPTI I JELA ZA DOJENČAD
OD 8 DO 12 MJESECI..... 18



RECEPTI I JELA
ZA DJECU OD 12 DO 36 MJESECI 26



RECEPTI I JELA
ZA DJECU OD 4 DO 6 GODINA 48



RECEPTI I JELA
POGODNI ZA BORAVAK DJECE U
ODMARALIŠTIMA, KAMPOVIMA,
ZIMOVALIŠTIMA I LJETOVALIŠTIMA
ZA DJECU OD 5 DO 6 GODINA.....116



JELOVNICI ZA DJECU
S POSEBNIM POTREBAMA U PREHRANI 136

O »Vrtićkoj kuharici«. 163

O ovoj knjizi 165

Kazalo 166

Zahvale 168



**RECEPTI I JELA
ZA DOJENČAD
OD 6 DO 8
MJESECI**





Varivo od tikvica i cvjetače s krumpirom i piletinom

Količina: za 1 dijete

50 g tikvica
30 g cvjetače
40 g krumpira
1 žlica rižinih pahuljica
50 g pilećega bijelog mesa
1 žličica biljnog ulja ili maslaca

Piletinu staviti kuhati u hladnu vodu. Krumpir narezati na kockice, a cvjetaču razdijeliti na manje cvjetove pa staviti kuhati u juhu kad meso bude napola kuhano. Posljednje se dodaju tikvice, koje prethodno treba oprati, oguliti, očistiti od sjemenki i narezati na kockice. Pustiti kuhati bez miješanja dok svi sastojci ne budu mekani. Na kraju dodati rižine pahuljice i masnoću.

Varivo od korabice s kukuruznom krupicom i puretinom

Količina: za 1 dijete

50 g korabice
40 g krumpira
1 žličica kukuruzne krupice
(griza)
50 g puretine
1 žličica ulja/maslaca

Puretinu staviti kuhati u hladnu vodu. Korabicu i krumpir očistiti, oguliti, oprati i narezati na kockice pa staviti kuhati u juhu kad meso bude napola kuhano te kuhati dok ne omekša. Dodati kukuruznu krupicu i kuhati još oko 10 – 15 minuta. Na kraju dodati masnoću.

Varivo od špinata s krumpirom

Količina: za 1 dijete

100 ml mlijeka
1 žlica rižinih pahuljica,
100 g špinata
40 g krumpira
1 žličica ulja/maslaca

Špinat očistiti i oprati te ocijediti. Krumpir oguliti, oprati i narezati na kockice te staviti kuhati. Kad bude napola kuhan, dodati špinat te kuhati dok špinat ne padne na dno. Ocijediti, propasirati, dodati masnoću te zaliti mlijekom. Na kraju dodati rižine pahuljice.



Varivo od brokule s mrkvom i puretinom

Količina: za 1 dijete

60 g brokule
30 g mrkve
40 g krumpira
50 g puretine
1 žličica ulja/maslaca

Puretinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Mrkvu ostrugati, oprati i naribati.
Brokulu razdijeliti na cvjetove i sitno narezati.
Krumpir oguliti, oprati i naribati.
Povrće staviti kuhati u juhu kad meso bude napola kuhano, dodati ulje te kuhati dok ne omekša.

Varivo od blitve s krumpirom i puretinom

Količina: za 1 dijete

100 g blitve
40 g krumpira
50 g puretine
1 žlica rižinih pahuljica
1 žličica ulja/maslaca

Blitvu očistiti i oprati. Puretinu staviti kuhati u hladnu vodu. Krumpir oguliti, oprati i narezati na kockice te staviti kuhati. Kad bude napola kuhan, dodati blitvu i kuhati do kraja. Ocijediti, propasirati, dodati masnoću, rižine pahuljice te nasjeckanu kuhanu puretinu.

Varivo od korabice, brokule i mrkve s piletinom

Količina: za 1 dijete

50 g korabice
30 g brokule
30 g mrkve
50 g pilećega bijelog mesa
1 žlica rižinih pahuljica
1 žličica ulja/maslaca

Piletinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Korabicu oguliti, oprati, nasjeckati na kockice te staviti kuhati u juhu kad meso bude napola kuhano. Brokulu oprati, razdijeliti na cvjetove i sitno narezati. Mrkvu ostrugati, oprati i naribati te zajedno s brokulom staviti kuhati s mesom i korabicom. Dodati masnoću i rižine pahuljice.



**RECEPTI I JELA
ZA DOJENČAD
OD 8 DO 12
MJESECI**



Varivo od poriluka s krumpirom i puretinom

Količina: za 1 dijete

100 g poriluka
50 g krumpira
1 žlica rižinih pahuljica
50 ml mlijeka
50 g puretine
1 žličica ulja/maslaca

Puretinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Krumpir oguliti, oprati i narezati na kockice.
Poriluk očistiti, oprati i narezati na kolutiće.
Kad meso bude napola kuhano, dodati povrće
i ulje te kuhati dok ne postane mekano.
Pri kraju dodati mlijeko i pahuljice.
Prije hranjenja usitniti.

Varivo od cvjetače, mrkve i krumpira s teletinom

Količina: za 1 dijete

40 g teletine
60 g cvjetače
30 g mrkve
40 g krumpira
1 žličica ulja/maslaca

Teletinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Mrkvu ostrugati, oprati i naribati.
Cvjetaču razdijeliti na manje cvjetove
i sitno narezati.
Krumpir oguliti, oprati i naribati.
Povrće staviti kuhati kad meso bude napola kuhano,
dodati ulje i kuhati dok sve ne bude mekano.

Varivo od kupusa, krumpira i mrkve s piletinom

Količina: za 1 dijete

50 g pilećega bijelog mesa
60 g krumpira
30 g mrkve
100 g kupusa
1 žličica ulja/maslaca

Piletinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Krumpir i mrkvu oguliti, oprati i narezati na kockice.
Kupus očistiti i izrezati na rezance.
Povrće staviti kuhati u kipuću vodu.
Kad bude kuhano, odliti suvišnu vodu, dodati ulje
te usitnjeno kuhano meso.

Varivo od brokule, krumpira i bijele ribe

Količina: za 1 dijete

100 g brokule
50 g krumpira
50 ml mlijeka
1 žlica rižinih pahuljica
80 g bijele ribe (oslić)
1 žličica ulja/maslaca

Ribu staviti kuhati u hladnu vodu.
Brokulu razdvojiti na manje cvjetove, oprati i usitniti.
Krumpir oguliti, oprati i narezati na male kockice.
Povrće staviti kuhati, pa kad bude mekano, odliti suvišnu vodu i dodati masnoću, mlijeko i pahuljice te kuhanu i nasjeckanu ribu.

Varivo od korabice, mrkve i cvjetače s puretinom

Količina: za 1 dijete

50 g puretine
70 g korabice
30 g mrkve
60 g cvjetače
50 g krumpira
1 žličica ulja/maslaca

Puretinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Cvjetaču razdvojiti na manje cvjetove, oprati i usitniti.
Mrkvu i krumpir oguliti, oprati, sitno narezati i zajedno s cvjetačom staviti na vruće ulje, zaliti toplom vodom te kuhati dok ne omekša.
Odliti suvišnu vodu.
Dodati usitnjenu puretinu.

Varivo od špinata s kuskusom i teletinom

Količina: za 1 dijete

50 g teletine
100 g špinata
100 ml mlijeka
40 g kuskusa
5 g ulja /maslaca

Teletinu staviti kuhati u hladnu vodu.
Špinat očistiti, oprati i skuhati. Kad bude kuhan, ocijediti ga i nasjeckati, pa dodati mlijeko i masnoću te kuhanu kuskus (koji se kuha nekoliko minuta).
Povrću dodati nasjeckanu teletinu.



**RECEPTI I JELA
ZA DJECU
OD 12 DO 36
MJESECI**





Krastavci u umaku Pire-krumpir Pečeni pureći zabatak

Količina: za 1 dijete

Krastavci u umaku:

140 g krastavaca
15 g kiselog vrhnja
(12% m. m.)
10 g mlijeka (3,2% m. m.)
5 g luk
2 g brašna tip 850
češnjak
5 g ulja
sol
1 g svježeg kopra
0,5 g peršinovog lista

Na ulju pirjati nasjeckani luk. Kad omekša, dodati usitnjeni češnjak i oguljene krastavce narezane na ploške. Malo posoliti. Dodati nasjeckani kopar i zaliti mlijekom. Kad zakuha, dodati brašno razmućeno u malo hladna mlijeka. Kratko prokuhati, maknuti s vatre i dodati promiješano vrhnje i nasjeckani peršinov list.

Pire-krumpir:

130 g krumpira
20 g mlijeka (3,2% m. m.)
2 g maslaca
sol

Oprani i oguljeni krumpir izrezati na manje kocke i skuhati u slanoj vodi.

Kuhani krumpir ocijediti i dobro izgnječiti.

Dodati maslac i mlijeko pa izmiješati kuhačom.

Pečeni pureći zabatak:

70 g purećega zabatka
5 g ulja, sol

Oprani i posoljeni pureći zabatak staviti u lim za pečenje s uljem. Peći na 170° C oko 1 - 1,30 sati (ovisno o veličini zabatka).

ZAČINI

Začine se može upotrebljavati u pripremi jela za djecu nakon navršene druge godine. To može biti aromatično bilje (listovi, sjemenke i cvjetovi) kao što su mljeveni kumin, muškatni oraščić, cimet, potom vlasac, peršinov i celerov list (svježi i sušeni) te mediteranski začini poput bosiljka, origana i mažurana.





Djeca od 12 do 36 mjeseci



Juneća juha sa žličnjacima od krupice

Junetina u umaku od povrća

Kuhana riža

Zelena salata s radičem

Količina: za 1 dijete

Juneća juha sa žličnjacima od krupice:

60 g nemasne junetine (but)

22 g mrkve

6 g peršinova korijena

6 g celerova korijena

sol, peršinov list

1/10 jajeta

5 g pšenične krupice

Opranu junetinu kuhati u odgovarajućoj količini vode. Dodati oprano, očišćeno i nasjeckano povrće i sol. Kad meso bude kuhano, ukuhati žličnjake. Vilicom pjenasto izraditi jaje s malo soli i u to lagano umiješati krupicu. Kad meso bude kuhano, ukuhati žličnjake: žlicom zahvaćati smjesu s krupicom i stavljati u kipuću juhu te pustiti da žličnjaci isplivaju na površinu.

Junetina u umaku od povrća:

junetina iz juhe

10 g mrkve, 11 g luka

6 g peršinova korijena

6 g celerova korijena

15 g svježe paprike

40 g svježe rajčice

5 g ulja, 1 g brašna tip 850

češnjak, lovorov list

peršinov list, sol

jušni temeljac

Na ulju pirjati sitno nasjeckan luk. Dodati očišćeno i usitnjeno ostalo povrće, pa pirjati da omekša. Kuhanu junetinu narezati na manje kockice, dodati je povrću a zatim i jušni temeljac i malo vode. Za gustoću može se umutiti malo brašna s vodom. Soli se prema potrebi. Na kraju dodati sitno nasjeckan peršinov list.

Kuhana riža:

43 g nepolirane riže

3 g ulja, sol

peršinov list

Rižu oprati pa malo popržiti na ulju a zatim dodati vruće vode u omjeru 2 : 1. Posoliti i dodati sitno nasjeckan peršinov list. Pirjati na laganoj vatri dok riža ne upije vodu.

Zelena salata s radičem:

40 g zelene salate, 10 g radiča

5 g maslinovog ulja

3 g jabučnog octa, sol

Salatu i radič oprati i začiniti.



Dječji vrtić »Malešnica«

Branka Hofer, v.m.s., Marijana Merlin, KV kuharica



**RECEPTI I JELA
ZA DJECU
OD 4 DO 6
GODINA**





Varivo od ječmene kaše s mrkvom, krumpirom i peršinom Teleći odrezak

Količina: za 1 dijete

Varivo od ječmene kaše:

40 g ječmene kaše
40 g krumpira, 60 g mrkve
11 g peršinova korijena
6 g celerova korijena
11 g luka, 5 g ulja
30 g kruha

Ječmenu kašu dobro oprati, namočiti u vodi (najbolje preko noći) i staviti kuhati. Posebno pirjati luk, dio mrkve, peršin i celer narezane na štapiće pa dodati ječmenoj kaši. Zatim dodati krumpir narezan na štapiće i ostatak mrkve. Po potrebi začiniti i ukasiti nasjeckanim peršinovim listom.

Teleći odrezak:

75 g teletine
5 g ulja, sol

Teleći odrezak istući batom i posoliti.
Peći na vrućem ulju.

Varivo od graha s tjesteninom i junetinom

Količina: za 1 dijete

44 g bijeloga graha
20 g mrkve
20 g peršinova korijena
20 g celerova korijena
6 g luka
4 g suhe slanine
43 g junećega buta
sol
češnjak
lovorov list
15 g tijesta (pužića)
10 g pirea od rajčice
5 g ulja

Grah očistiti i namočiti dan ranije. Promijeniti vodu. Staviti kuhati i posoliti.
Mrkvu, celerov i peršinov korijen oguliti i narezati na štapiće. Pirjati na luku. Suhu slaninu i junetinu narezati na kockice, dodati češnjak i lovor pa umiješati u grah.
Kad grah bude kuhan, dodati tijesto i malo pirea od rajčice. Začiniti po želji.



Juha od rajčice s rižom

Lazanje s mljevenim mesom

Salata od cikle

Količina: za 1 dijete

Juha od rajčice s rižom:

5 g rajčica, 3 g ulja

3 g mrkve, 5 g riže

sol, šećer

začinsko bilje

(peršin, vlasac, bosiljak)

naribana mrkva, po želji

Mrkvu očistiti i naribati, pa pirjati na ulju, dodavši šećer i pire od rajčice. Zaliti vodom.

Rižu oprati i ukuhati u juhu, dodati sol i začinsko bilje.

Lazanje s mljevenim mesom

50 g širokih rezanaca

40 g mljevene puretine

20 g rajčice

4 g luka, 2 g mrkve

5 g ulja, češnjak, sol

Široke rezance skuhati u posoljenoj vodi.

Mljeveno meso pirjati na luku. Dodati češnjak, naribanu mrkvu i rajčicu. Posoliti po ukusu.

Napraviti bešamel pa malo dodati u pirjano meso.

Slagati red tjestenine, red mesa i završiti tijestom.

Preliti bešamelom i peći u pećnici 30 minuta.

Bešamel:

4 g brašna tip 850

40 g mlijeka (3,2% m. m.)

4 g maslaca, sol

origano, muškatni oraščić

Na maslacu popržiti brašno i zaliti mlijekom.

Dodati origano i muškatni oraščić.

Salata od cikle:

60 g cikle, 5 g ulja

3 g jabučnog octa

sol

Ciklu oprati i skuhati. Kuhanu ciklu oguliti, narezati na ploške te začiniti uljem, octom i soli.







RECEPTI I JELA POGODNI
ZA BORAVAK DJECE U
ODMARALIŠTIMA, KAMPO-
VIMA, ZIMOVALIŠTIMA
I LJETOVALIŠTIMA
DJECA OD 5 DO 6 GOD.





Dječji vrtić »Ivane Brlić Mažuranić«

Mirijana Markus, v.m.s.

Dječji vrtić »Maksimir«

Marjana Dolički, bacc. med. sestra

Sarma s krumpir-pireom

Količina: za 1 dijete

Sarma:

110 g kiseloga kupusa

69 g mljevene teletine

5 g integralne riže

1/10 jajeta, 6 g luka

2 g ulja

2 g glatkog brašna tip 500

2 g pirea od rajčica

sol

Krumpir-pire:

170 g krumpira

3 g maslaca

1 dl mlijeka, sol

Odvojiti listove kiselog kupusa i odrezati zadebljani korijen, pa oprati kupus. Pomiješati mljeveno meso sa začinima, dodati razmućeno jaje i rižu. Dobivenom smjesom puniti listove kupusa oblikujući sarmice. Složiti u dublji lonac, prethodno mu dno pokrivši ostatkom kupusa, pa doliti vode toliko da prekrije sve sarme. Kuhati dok kupus omekša (3–4 sata). Riža treba biti jače kuhana kako bi ispustila sluz potrebnu za povezivanje. Zgusnuti brašnom razmućenim u vodi i pireu od rajčica.

Oguliti i skuhati krumpir u vodi. Procijediti, protisnuti, dodati maslac te sol i mlijeko.

Varivo od graha s kiselom repom i sušenom puretinom

Količina: za 1 dijete

44 g suhoga graha

80 g kisele repe

50 g sušene puretine

3 g ulja, 3 g brašna tip 850

sol, lovorov list

Grah namočiti u vodi. Promijeniti vodu i skuhati grah slanoj vodi. Dodati lovorov list. Kad bude skoro kuhan (80%), dodati (oprana) repu. Kad se skuha do kraja, izvaditi lovor te dodati laganu zapršku. Dodati suhu puretinu i začine te skuhati do kraja.





Goveđa juha s taranicom Kuhana govedina Restani krumpir Umak od rajčica

Količina: za 1 dijete

Goveđa juha s taranicom:

65 g govedine, 11 g mrkve
6 g poriluka
6 g peršinova korijena
6 g celerova korijena
sol, peršinov list
13 g brašna, $\frac{1}{10}$ jajeta

Restani krumpir:

170 g krumpira, 10 g luka
10 g suncokretovoga ulja
sol, peršinov list

Umak od rajčica:

10 g pasirane rajčice
10 g brašna tip 850
10 g ulja, 5 g soli

Oprati meso i staviti ga u hladnu vodu koju ste posolili. Oguliti i oprati korjenasto povrće i kad voda zavri, maknuti višak pjene i dodati povrće. Na laganoj vatri kuhati dok meso ne omekša.

Kuhano meso odvojiti, izrezati na ploške i podliti s malo juhe do posluživanja. U procijeđenu juhu ukuhati taranicu koju ste zamijesili od jaja, brašna, soli i grubo je naribati na ribežu.

Kuhani krumpir ocijediti, rashladiti pod mlazom vode i ogulite. U posudi na zagrijanom ulju propržiti sitno narezan luk, a zatim dodati krumpir narezan na tanke ploške. Posuti sitno kosanim peršinom.

Napraviti bijelu zapršku od brašna i ulja, pa dodati pasiranu rajčicu, podliti kipućom juhom (vodom), začiniti i kuhati do željene gustoće.

Varivo od poriluka s ječmenom kašom, sušena poretina

Količina: za 1 dijete

80 g poriluka, 5 g mrkve
20 g ječmene kaše
40 g krumpira, 2 g ulja
6 g luka, 45 g sušene poretine
sol, češnjak, peršinov list
brašna tip 850 – po potrebi

Poriluk prepoloviti po dužini i dobro oprati pod mlazom vode. Narezati na kolutiće.

Sitno izrezati luk i kratko ga propirjati na ulju. Dodati vode, poriluk i mrkvu te posoliti. Malo prokuhati, pa dodati kuhani ječam. Kuhati uz povremeno miješanje i po potrebi dodavati vodu u kojoj se kuhao ječam. Pred kraj, ako treba, dodati brašna razmućeno u malo vode, kosanog peršina i protisnutog češnjaka.







**JELOVNICI ZA
DJECU S POSEBNIM
POTREBAMA U
PREHRANI**





Regulirana prehrana (za djecu 4 – 6 godina): 1600 kcal

Prosječne energetske vrijednosti obroka:

- doručak 300 kcal
- užina 200 kcal
- ručak 600 kcal
- užina 200 kcal
- večera 300 kcal

1. MENI

Količina: za 1 dijete

Energetska vrijednost: 1600 kcal

Doručak

Pšenična krupica (griz)

na mlijeku sa suhim marelicama:

30 g pšenične krupice

200 g mlijeka (2,8% m.m.)

5 g suhih marelica

5 g maslaca, zamjena za šećer

Čaj od kamilice

Užina

130 g dinja

150 g jogurta s probiotikom

(2,8% m. m.)

Ručak

Juha od crvene leće:

50 g crvene leće

12 g mrkve

5 g maslinovoga ulja

sol, kumin (u prahu)

prstovet peršinovog lista

Leću prije kuhanja isprati od nečistoća u 2 – 3 vode.

Na malo ulja kratko popirjati narezan luk i mrkvu te dodati leću, sol i kumin, pa kuhati u dvostruko većoj količini vode oko 15 minuta. Kuhati otklopljeno, da ne bi kipjelo.

Biskvit.....	162	Krem-juha od brokule sa zobenim pahuljicama i sezamom	76	Namaz od oslića (škarpine)	86
Blitva na lešo s krumpirom	121	Krem-juha od celera	100	Namaz od puretine i celera.....	92
Blitva s krumpirom i maslinovim uljem	34	Krem-juha od cvjetače	38, 95	Namaz od sira i cikle	96
Blitva s mladim bobom	109	Krem-juha od graška	34, 42	Namaz od škarpine sa špinatom	96
Burek sa sirom	73	Krem-juha od ječma	77	Namaz od slanutka	85
Carske mrvice	91	Krem-juha od krumpira i poriluka	41	Namaz od špinata i svježega kravljeg sira.....	67
Čokoladne kocke.....	106	Krem-juha od poriluka	97	Namaz od svježega sira i hamburgera	45
Đuveč od piletine	75	Krem-juha od povrća	35, 40, 52	Namaz od svježega sira i jaja	45, 84
Đuveč od povrća	66	Krem-juha od povrća sa zobenim pahuljicama	127	Namaz od svježega sira i korjenastog povrća	96
Frape od banane.....	70	Krem-juha od šparoga	128	Namaz od svježega sira i mrkve	45
Goveda juha s rezancima	62	Kruh iz pekača.....	162	Namaz od svježeg sira i hamburgera	85
Goveda juha s taranicom	119	Kruh od integralnog brašna s pekmezom od šljiva	78	Namaz od svježeg sira i mrkve	85
Istarska maneštra s lećom	62	Krupirova krem-juha	23	Namaz od tunjevine	45, 86
Jaja na oko	106	Kuhana blitva s krumpirom.....	59	Narančine kocke	162
Ječmena kaša s korjenastim povrćem i junetinom	30	Kuhana govedina	119	Odresci od povrća s mljevenom junetinom	42
Juha od brokule sa sirom	113	Kuhana piletina	23	Okruglice od sira	91, 160
Juha od bundeve	87	Kuhana piletina i riža sa špinatom	23	Okruglice od šljiva/marelica	131
Juha od celera	66	Kuhana riža	29	Okruglice sa šljivama	39
Juha od kestena	92	Kuhani pileći odrezak u svijetlom umaku	101	Orahovi mjeseci	159
Juha od krumpira	87	Kukuruzna zlijevka	47	Osinja gnijezda s grožđicama	72
Juha od leće.....	112	Kukuruzni žganci	52, 132	Palačinke	160
Juha od poriluka s krumpirom.....	59	Kupusna salata s mrkvom	54	Palačinke sa džemom	134
Juha od povrća	58	Lazanje	132	Panirani filet oslića	34
Juha od povrća s heljdom	65	Lazanje od palačinki	161	Panirani oslić	123
Juha od povrća s prosom	31	Lazanje od povrća	32, 79	Pečena piletina	120, 127
Juha od prosa	99	Lazanje s mljevenim mesom	51	Pečena puretina	63, 66
Juha od rajčice s integralnom rižom	43, 54	Lazanje s tikvicama	88	Pečena riba	128
Juha od rajčice s prosom	126	Ljetni nabujak od tjestenine	100	Pečena teletina	37, 56
Juha od rajčice s rižom	51	Malinove štangice	92	Pečeni pureći zabatak	28, 36, 43
Juha od rajčice s tjesteninom	64	Međimurska zlevanka	91	Pečeni riblji filet	40
Juha s prosom i povrćem.....	129	Meditranska salata	80, 110	Perci	103
Juneća juha sa žličnjacima od krupice	29	Mesne okruglice	109	Pileća domaća pašteta	86
Juneća ragu-juha.....	39	Mesne okruglice sa sojinim ljuskicama u umaku od rajčice	94	Pileća juha sa žličnjacima	120
Junetina u umaku od povrća	29	Miješana kašica od banane i kruške	16	Pileća juha s ječmom	112
Kakao-kocke	70	Miješana kašica od marelice, breskve i banane	17	Pileća juha s rezancima.....	130
Kašica s pečenom jabukom i dvopekrom	24	Miješana kašica sa svježim sirom	24	Pileća prsa s okruglicama	89
Kelj pupčar, mrkva i krumpir s maslinovim uljem	40	Miješana salata	58, 61, 64, 127, 130	Pileća prsa u umaku od rotkvice.....	89
Kolač iznenađenja	161	Miješani prilog s ječmenom kašom	76	Pileća ragu-juha s prosom	44
Kolač od jabuka	46, 71, 105, 124	Miješano povrće	120	Piletina u povrću s pire krumpirom	81
Kolač od jogurta i jabuka s grožđicama	68	Miješano varivo s mesom.....	107	Piletina u umaku od kopra	108
Kolač od mrkve.....	69	Mramorni kolač	134	Piletina u umaku od povrća	31
Kolač od mrkve i jabuka	104	Musaka od povrća s mljevenim mesom	122	Pire-krumpir	28, 53, 56, 125
Kolač od pudinga i keksa	47	Musaka od zelenih rezanaca s bešamelom	38	Pire od mrkve	102
Kolač od rogača bez jaja	83	Nabujak od kelja	100	Pire od mrkve i krumpira	42
Kolač od rogača i jabuka	124	Nabujak od tikvica s puretinom	98	Pirjana ječmena kaša na maslacu s mrkvom	81
Kolač »Zdravkec«.....	104	Namaz od brokule	76	Pirjana leća s povrćem.....	125
Kosani odrezak.....	125	Namaz od hamburgera i svježega kravljeg sira.....	67	Pirjana puretina	53
Krastavci u umaku	28	Namaz od kuhana hamburgera i jaja	97	Pirjana riža	66
Krašuljci	159			Pirjane tikvice u vrhnju	79
Krem-juha od brokule	30, 53, 60, 122			Pirjano meso kunića	114
Krem-juha od brokule sa zobenim pahuljicama	99			Pirjano povrće	43, 53



RECEPTI, JELA I JELOVNICI

- za dojenčad od 6 do 8 mjeseci
- za dojenčad od 8 do 12 mjeseci
- za djecu od 12 do 36 mjeseci
- za djecu od 4 do 6 godina
- za djecu s posebnim potrebama u prehrani
- za boravak djece u odmaralištima, kampovima, zimovalistima i ljetovalistima



Pravilna prehrana iznimno je važna u vrijeme djetetova intenzivna rasta i razvoja.

U ovoj knjizi, koja je nastala u suradnji s dječjim vrtićima, primijenjene su nove prehrambene preporuke i smjernice u skrbi o dječjem zdravlju.

Stranice VRTIČKE KUCHARICE ispunjene su pomno odabranim i provjerenim receptima za jela koja će djeci pružiti ono što je najbolje za njih.

- Preporuke za planiranje obroka i pripremu hrane
- Prehrana dojenčeta: recepti za voćne kašice i glavna jela
- Recepti i jela za djecu dobi 1 – 6 godina
- Jelovnici za djecu s posebnim potrebama u prehrani (šećerna bolest, celijakija)

Recept je ono kak se nešto kuha.
Filip

CIJENA 69 KN

ISBN 978-953-6281-08-4



9 789536 281084

www.mis.hr